

おすんで 健口体操 ひらいて

けんこう たいそう

楽しく食べるための準備体操です。この体操をすることで、お口の機能が高まり、だ液がよくでるようになり、舌がなめらかに動いて飲みこみやすくなります。お顔の表情もいきいきしてきます。無理しないように行いましょう。



唾液腺マッサージしてみよう



歯に関する相談やお問い合わせはこちらまで

- 鳥取県庁健康政策課 ☎0857-26-7202
- 東部総合事務所福祉保健局 ☎0857-22-5695
- 中部総合事務所福祉保健局 ☎0858-23-3143
- 西部総合事務所福祉保健局 ☎0859-31-9318
- 日野総合事務所福祉保健局 ☎0859-72-2037
- 社団法人鳥取県歯科医師会 ☎0857-23-2621
- 東部支部 ☎0857-23-3197
- 中部支部 ☎0858-22-5472
- 西部支部 ☎0859-33-3864



健康づくり文化創造プランは「とりネット」でご覧頂けます。
(<http://www.pref.tottori.lg.jp>)



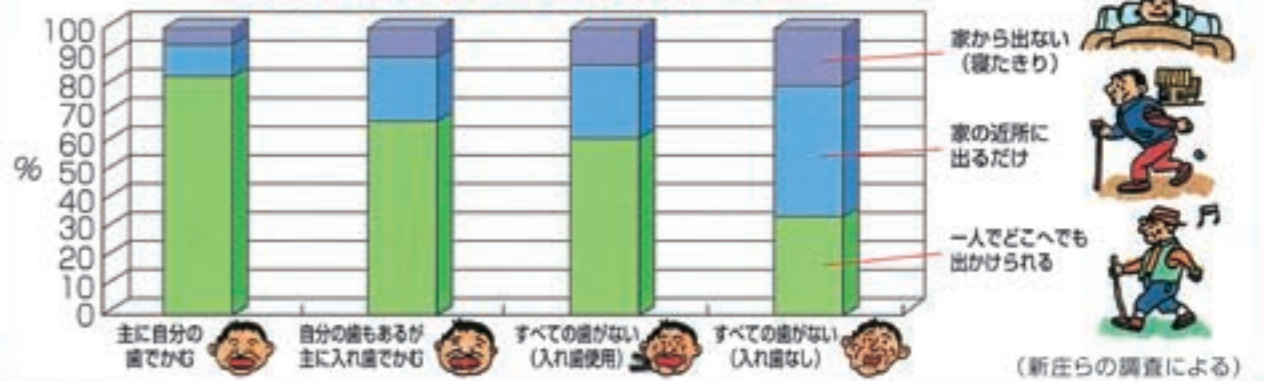
歯の健康

高齢期

歯と口の健康で毎日を豊かに

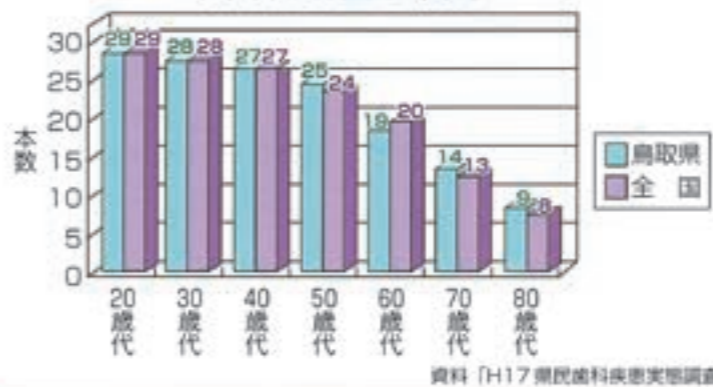
歯と口は「かむ」「食べる」「話す」「笑う」など日常生活の中のさまざまな場面で大切な役割を果たしています

歯のよいお年寄りほど行動範囲が広い



鳥取県の歯科疾患の現状

一人あたり歯の本数

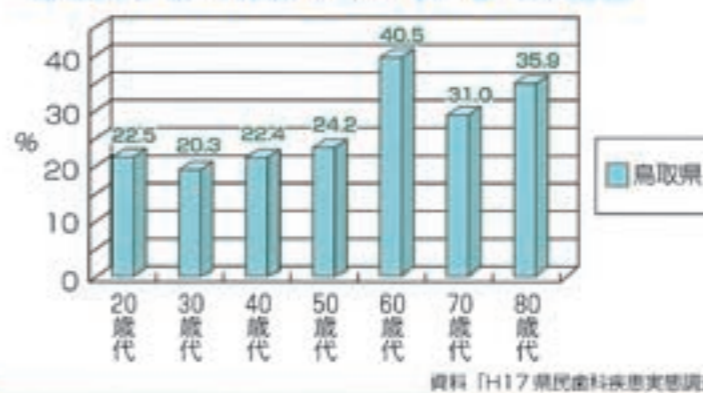


健康づくり文化創造プランの目標(2010年)

あなたは達成できていますか。(○×を記入しましょう)

30歳代で25歯以上	
50歳代で25歯以上	
60歳代で24歯以上	
80歳代で20歯以上	

定期的な歯科健診を受けている人の割合



健康づくり文化創造プランの目標(2010年)

30%以上

定期的に歯科健診を受け、歯石除去や歯面清掃をしてもらうと、

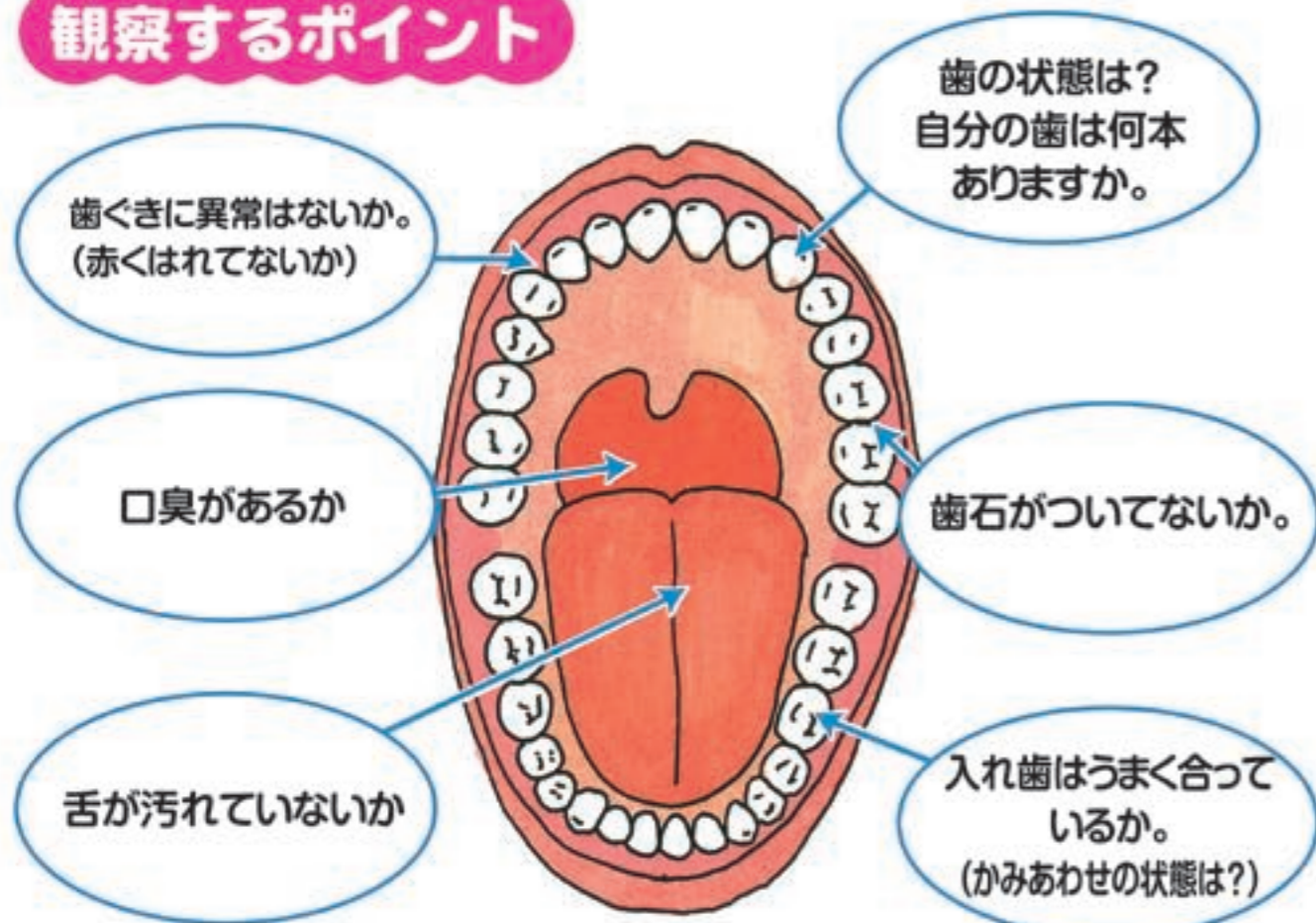
5年間で

1人平均喪失歯
受けた人 0.37歯
受けてない人 1.39歯
といわれています



口の中を 観察してみよう

観察するポイント



◎どうして歯をみがくの？

口のなかには、細菌やカビなどの微生物がたくさん存在しています。そのうえ、1日数回の食事で歯の表面に付着した食べかすを長い時間そのままにしておくと、細菌の働きが活発になり、粘着性のある歯垢（プラーク）がつくられます。歯の健康を保つためには、まず、歯の汚れをとることが大切です。また、誤えん性肺炎の予防にもなります。



入れ歯の手入れはどうするの？

義歯の取り外し方



義歯の手入れ

入れ歯は毎食後
取り外して
義歯用ブラシで
磨きましょう

